

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA  
(Studi Pada Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun)**

**Akbar Raka Kurniawan**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[akbarakakurniawan99@gmail.com](mailto:akbarakakurniawan99@gmail.com)

**Dra. Ika Jayadi, M.Kes**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[ikadjayadi@gmail.com](mailto:ikadjayadi@gmail.com)

**Abstrak**

Tingkat kebugaran adalah hal terpenting yang harus dimiliki oleh para pemain sepak bola untuk melakukan aktifitasnya dengan baik dan maksimal, kebugaran jasmani yang bagus akan mempengaruhi peningkatan fisik sang pemain untuk meningkatkan kinerja pemain ketika melakukan permainan sepakbola dalam jangka waktu yang lebih lama dan diharapkan prestasi pemain meningkat. Rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah Apakah pemain di Sekolah Sepak Bola Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 memiliki tingkat kebugaran yang baik sehingga dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi para pelatih untuk meningkatkannya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei, survei merupakan suatu metode penelitian yang memiliki tujuan untuk mengumpulkan data yang besar berupa individu, unit atau variabel dalam waktu yang bersamaan, data dapat dikumpulkan melalui individu ataupun sampel fisik dengan tujuan agar menggeneralisasikan terhadap apa yang diteliti. Tes kebugaran jasmani ini menggunakan tes lari 2.400 meter dengan subyek penelitian yang berjumlah 18 pemain (laki-laki). Hasil dari pengambilan data ini menunjukkan bahwa 18 pemain di Sekolah Sepak Bola Gelora Putra Delta Sidoarjo memiliki rata-rata waktu 15,34 menit dan rata-rata  $VO_2Max$  sebesar 35,9 yang dapat dikategorikan "Sedang".

Kata kunci: Tingkat Kebugaran, Sepak bola

**Abstract**

*Physical fitness is the most important thing that must be possessed by soccer players to do their activities properly and optimally, good physical fitness will affect the physical improvement of the player to improve the performance of players when playing football in a longer period of time and is expected to increase player performance. The formulation of the problem contained in this study is whether the players at the Sidoarjo Putra Delta Sidoarjo KU-14 Soccer School have a good level of fitness so that it can be used as learning material for coaches to improve it. This type of research is descriptive research with survey methods, survey is a research method that has the aim to collect large data in the form of individuals, units or variables at the same time, data can be collected through individuals or physical samples in order to generalize to what was studied. This physical fitness test uses a 2,400 meter running test with research subjects totaling 18 players (men). The results of this data collection show that 18 players at the Gelora Putra Delta Sidoarjo Soccer School have an average time of 15.34 minutes and an average  $VO_2Max$  of 35.9 which can be categorized as "Intermediate".*

**Keywords:** *Fitness Level, Football*

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA  
(Studi Pada Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun)

## PENDAHULUAN

Kebugaran dan kesehatan merupakan bagian penting dalam kebutuhan hidup sebagaimana jenis kebutuhan lainnya. Menurut (Widiastuti, 2015) Kebugaran jasmani merupakan fisik seseorang yang dapat menjalankan hidup produktif tanpa kelelahan dan sanggup melakukan aktifitas-aktifitas fisik yang lain. Menurut (Arindra dan Bawono, 2015) Kebugaran mempunyai peranan penting dalam kegiatan sehari-hari, jika seseorang memiliki kebugaran yang baik maka orang itu tidak akan mengalami kelelahan ketika beraktifitas. Menurut (Baro et.al, 2016) kebugaran jasmani adalah kemampuan umum seseorang agar dapat beradaptasi dan merespon secara efektif suatu aktifitas fisik. Sedangkan (Basak dan Dutta, 2016) kebugaran jasmani adalah sesuatu yang diperlukan untuk melakukan semua kegiatan kita. Menggerakkan tubuh secara teratur berarti meningkatkan fungsi organ tubuh, organ tubuh yang meningkat bisa ditandai dengan meningkatnya kebugaran seseorang yang menjadikan orang tersebut dapat melakukan aktifitas dalam jangka waktu yang lama. Melakukan aktifitas olahraga tertentu dapat meningkatkan kebugaran seseorang untuk mengurangi kelelahan dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari.

Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang dapat dikategorikan sebagai olahraga prestasi, didalam dunia olahraga terdapat tiga kategori yaitu Olahraga rekreasi, Olahraga Kesehatan dan Olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi, seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk menunjang performanya agar bisa tampil dengan maksimal. Sepak bola memiliki beberapa tahap, tahap 1 yaitu tahap *Introduction* atau pengenalan, dalam tahap ini anak kategori umur 6 sampai 12 bermain sepakbola untuk bermain-main dan mengembangkan psikomotor mereka. Tahap 2 yaitu latihan dasar, pada tahap ini anak kategori umur 13-15 tahun bermain sepak bola untuk mengembangkan teknik dan melatih emosional mereka. Kedua tahap ini meletakkan fondasi untuk kebugaran fisik mereka. Tahap 3 yaitu tahap latihan menengah yang diduduki anak kategori umur 16-18 tahun, mereka bermain untuk mengembangkan taktik dan mengontrol emosional mereka, dan pada tahap ke 4 ini mereka memasuki tahap pelatihan lanjutan yang berarti mereka berlatih untuk *specific individuals* atau individu tertentu. Tahap 3 dan 4 ini untuk membangun *athleticism* dan fisik mereka. Pada penelitian ini peneliti menggunakan subyek penelitian yang ber-

umur 14 tahun yang masih membutuhkan fondasi untuk kebugaran fisik mereka.

Kardiovaskular merupakan unsur kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan pada cabang olahraga yang membutuhkan kualitas daya tahan yang baik salah satunya cabang olahraga sepakbola. (Budiwanto, 2015) menjelaskan bahwa, daya tahan kardiovaskuler dapat diartikan sebagai kemampuan paru seseorang, jantung dan pembuluh darah mereka untuk dapat menyampaikan oksigen dan zat gizi kepada sel-sel yang di peruntukan memenuhi kebutuhan dan menjaga fisik ketika melakukan aktifitas dalam jangka waktu yang lama. Dalam hal ini *VO2Max* dijadikan sebagai indikator dari daya tahan kardiovaskuler seseorang, apabila seseorang memiliki *VO2Max* yang tinggi maka daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki seseorang tersebut juga tinggi (Budiwanto, 2014).

Tujuan penelitian ini adalah Untuk memperoleh data waktu setiap pemain dan hanya berfokus pada tingkat kebugaran seorang pemain, rata-rata waktu dan rata-rata *VO2Max* (Studi Pada Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. (Suharsimi Arikunto, 2010) Berpendapat bahwa penelitian merupakan cara yang banyak digunakan oleh para peneliti untuk dapat mendapatkan data penelitiannya. Survei sebenarnya banyak memiliki kemiripan dengan *research* yang membedakan kedua kata ini yaitu ruanglingkupnya, *research* lebih memusatkan diri kepada salah satu obyeknya sedangkan survei menyeluruh (Hadari Nawawi, 2007).

Maka dalam penelitian ini menganalisis cabang olahraga sepakbola tepatnya pada tingkat kebugaran seorang pemain dengan memberikan mereka tes lari 2,4 km. Tes ini biasa digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang (sesuai kelompok usia masing-masing). Salah satu alasan peneliti menggunakan tes 2.4 km karena Dikutip dari ([www.FIFA.com](http://www.FIFA.com)) dalam satu permainan sepakbola, seorang pemain rata-rata bisa berlari sampai 10-14 km dalam keseluruhan, dari 3 km sampai 4.5 km dengan bola dan dari 3.6 km sampai 4.5 km tanpa bola. Semua itu tergantung pada setiap posisi pemain bola. Rata-rata jarak keseluruhan yang ditempuh pemain berdasarkan posisi, *Central midfielders*: 11-14 km, *wide midfielders*: 11-14 km, *central defenders* 9.5-11 km, *full backs*: 10.5-12 km dan *attackers*: 10.5-12 km.

Subyek penelitian ini adalah Pemain di Sekolah Sepak Bola (SSB) Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun. Dalam mengambil data

# SURVEY TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA (Studi Pada Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun)

dibutuhkan seorang petugas yaitu

1. Petugas Garis Start dan Finish
2. Petugas Pencatat Skor

Selain petugas diatas, alat-alat pendukung/ instrumen yang dibutuhkan antara lain:

1. Kone
2. Marker
3. Stopwatch
4. Peluit
5. Meteran Laser
6. Alat Tulis

Adapun ketentuan dan petunjuk umum pelaksanaan tes ini:

1. Peserta harus berlari-berjalan secepat-cepatnya untuk menempuh jarak 2.4 km. Waktu tempuh yang dicatat berupa satuan menit dengan dua angka dibelakang koma. Waktu tempuh tersebut akan dijadikan bahan untuk mengukur tingkat kebugaran pemain tersebut kedalam tabel kebugaran jasmani Cooper.
2. Peserta dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
3. Memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga (sepatu *running*).
4. Diharapkan peserta sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes.
5. Melakukan pemanasan/*warming up* dan mengerti tata cara pelaksanaan tes.

Setelah diperoleh data maka langkah- langkah analisis data mengacu pada kuantitatif data yaitu dengan memasukan catatan waktu setiap pemain ke dalam laptop dan menganalisisnya. (Sugiyono, 2013) berpendapat bahwa kegiatan yang dilakukan setelah semua data terkumpul yaitu menganalisis data yang diperoleh dari responden dan sumber lainnya. Pada penelitian ini data yang diambil adalah data lari 2,4 km yang semua pemain lakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan menyajikan dan menjelaskan hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Data pada penelitian ini adalah hasil dari survei tingkat kebugaran pemain di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun. Data hasil penelitian merupakan serangkaian tes lari 2400 meter yang telah dijalani oleh subyek penelitian yaitu pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun. Berikut merupakan hasil penilaian yang disajikan pada survei ini antara lain:

1. Waktu yang ditempuh dalam melakukan tes lari 2400 meter.
2. Kategori *VO2Max* setiap pemain.

### 3. Rata-rata *VO2Max*.

Pengambilan data berupa catatan waktu yang diambil secara langsung dilapangan. Selanjutnya data yang telah diperoleh akan diproses dan dihitung menggunakan rumus, kemudian akan di konversikan dan dikategorikan.

**Tabel 4.1 Tabel peniliain berdasarkan waktu**

Kategori Kebugaran Jasmani Tes Lari 2.4 Km  
Untuk Laki-laki Dan Perempuan Berdasarkan Kelompok Umur

kelompok Umur	Kategori Kebugaran	Jarak Yang Ditempuh (dalam M) Selama 12 Menit	
		Laki-Laki	Perempuan
30 Tahun <	Sangat Kurang	Lebih Dari 18.00	Lebih Dari 18.57
	Kurang	14.30 s/d 17.13	15.47 s/d 18.57
	Sedang	10.00 s/d 14.24	13.26 s/d 15.39
	Baik	10.20 s/d 12.00	10.59 s/d 13.20
	Baik Sekali	Kurang Dari 10.17	Kurang Dari 10.55
30 s/d 39 Tahun	Sangat Kurang	Lebih Dari 18.57	Lebih Dari 21.11
	Kurang	15.47 s/d 18.57	17.18 s/d 21.11
	Sedang	12.57 s/d 15.39	14.30 s/d 17.09
	Baik	10.59 s/d 12.51	11.41 s/d 11.24
	Baik Sekali	Kurang Dari 10.55	Kurang Dari 11.37
40 s/d 49 Tahun	Sangat Kurang	Lebih Dari 21.11	Lebih Dari 24.00
	Kurang	17.18 s/d 21.11	19.09 s/d 24.00
	Sedang	13.57 s/d 17.09	15.47 s/d 18.57
	Baik	11.41 s/d 13.51	12.30 s/d 15.39
	Baik Sekali	Kurang Dari 11.37	Kurang Dari 25.43
> 50 Tahun	Sangat Kurang	Lebih dari 22.30	Lebih Dari 22.25
	Kurang	18.11 s/d 22.30	21.26 s/d 25.43
	Sedang	14.30 s/d 18.00	17.18 s/d 21.11
	Baik	12.05 s/d 14.24	13.26 s/d 17.09
	Baik Sekali	Kurang Dari 12.00	Kurang dari 13.20

**Tabel 4.2 Hasil dan kategori waktu setiap pemain**

NO.	NAMA	WAKTU (menit)	Kategori
1	WHW	15,40 m	Kurang
2	RJ	15,21 m	Kurang
3	MDA	14,46 m	Kurang
4	IG	16,50 m	Kurang
5	TAP	14,32 m	Kurang
6	RR	15,56 m	Kurang
7	JFA	14,19 m	Sedang
8	AAN	15,56 m	Kurang
9	NI	16,30 m	Kurang
10	HA	16,41 m	Kurang
11	SA	14,41 m	Kurang
12	AM	13,50 m	Sedang
13	MRN	13,10 m	Sedang
14	MZF	15,57 m	Kurang
15	ARA	16,10 m	Kurang
16	DF	14,54 m	Kurang
17	GS	13,40 m	Sedang
18	MAW	14,52 m	Kurang

Dalam tabel diatas dapat dijelaskan bahwa waktu yang subyek penelitian dapatkan akan diberi penilaian berdasarkan tabel penilaian waktu diatas, tentunya penilaian tersebut berdasarkan umur dan gender. Para pemain di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 yang berjumlah 18 pemain ini menunjukkan hasil yang bisa dikatakan bahwa 78% (14 pemain) dari 100% populasi (18 pemain) memiliki kategori waktu yang dikategorikan “Kurang” dan 22% (4 pemain) lainnya dapat dikategorikan “Sedang”.



SURVEY TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA  
(Studi Pada Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun)

**Tabel 4.3 Kategori penilaian  $VO_2Max$**

Norma Kebugaran Menurut Kenneth H. Copper	
Konsumsi Oksigen $VO_2Max$	Kategori Kebugaran
28.0' atau Kurang	Kurang Sekali
28.1 s/d 34	Kurang
34.1 s/d 42	Sedang
42.1 s/d 52	Baik
52.1 atau lebih	Baik Sekali

Data yang sudah diambil dalam bentuk waktu(menit) maka akan dikonversikan ke dalam bentuk  $VO_2Max$  dan dikategorikan sesuai umur seperti yang ditampilkan pada tabel diatas. Penkonversian waktu dalam bentuk  $VO_2Max$  dapat menggunakan rumus ( $VO_2Max = 483/waktu + 3.50$ ). Menurut (Depdiknas, 2004: 63-67) mengatakan bahwa tes lari 2.4 km sering digunakan untuk menguji dan mengukur daya tahan dan paru seorang pemain yang kemudian mengambil hasil akhir menggunakan waktu dalam satuan menit dan dikonversikan kedalam nilai  $VO_2Max$ .

**Tabel 4.4 Hasil pengkonversian waktu ke dalam nilai  $VO_2Max$  dan Kategori setiap pemain**

NO.	NAMA	WAKTU (menit)	$VO_2Max$ (ml/kg/mnt)	Kategori
1	WHW	15,40 m	34,8	Sedang
2	RJ	15,21 m	35,2	Sedang
3	MDA	14,46 m	36,9	Sedang
4	IG	16,50 m	32,7	Kurang
5	TAP	14,32 m	37,2	Sedang
6	RR	15,56 m	34,5	Sedang
7	JFA	14,19 m	37,5	Sedang
8	AAN	15,56 m	34,5	Sedang
9	NI	16,30 m	33,1	Kurang
10	HA	16,41 m	32,9	Kurang
11	SA	14,41 m	37,1	Sedang
12	AM	13,50 m	39,2	Sedang
13	MRN	13,10 m	40,3	Sedang
14	MZF	15,57 m	34,5	Sedang
15	ARA	16,10 m	33,5	Kurang
16	DF	14,54 m	36,7	Sedang
17	GS	13,40 m	39,5	Sedang
18	MAW	14,52 m	36,7	Sedang

Setelah semua data waktu di dapatkan dan di terima oleh peneliti, langkah selanjutnya yaitu mengkonversi waktu kedalam nilai  $VO_2Max$ . Dalam tabel diatas dapat ditunjukan bahwa dari 100% populasi yang berjumlah 18 pemain, 78% (14 pemain) memiliki kategori "Sedang" dan sisanya 22% (4 pemain) memiliki kategori "Kurang".

#### Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dapat dijelaskan secara deskriptif. Analisis deskriptif dipergunakan sebagai pengukuran dari hasil tes lari 2.4 km yang dilakukan Siswa di SSB Gelora

Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun yang berjumlah 18 pemain. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran pemain di SSB GPD Sidoarjo KU-14 tahun ini berada pada kategori sedang. Hal itu dapat dilihat didalam tabel-tabel yang menunjukkan rata-rata pemain berada dikategori sedang.

#### Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SSB GPD Sidoarjo KU-14 Tahun. Kebugaran jasmani merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari, seseorang yang memiliki kebugaran yang baik akan terlihat tetap segar meskipun telah melakukan aktifitas fisik yang lama tanpa kelelahan yang berarti. Melakukan aktifitas fisik seperti olahraga sepakbola sangat membutuhkan daya tahan yang baik untuk menunjang performa mereka ketika bermain dan mengurangi rasa kelelahan ketika bermain sepakbola.

Sesuai dengan hasil penelitian tentang survei tingkat kebugaran dengan menggunakan tes lari 2.4 km Cooper, dari hasil olah data menunjukan siswa di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo memiliki tingkat kebugaran yang tergolong sedang. Menurut pengamatan peneliti siswa KU-14 tahun di SSB GPD Sidoarjo ini biasa melakukan latihan akan tetapi mereka kurang untuk melakukan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan/fisik mereka. Siswa KU-14 yang seharusnya lebih mementingkan latihan fisik dan membutuhkan fondasi kebugaran fisik mereka malah mengesampingkan kemampuan tersebut untuk melatih kemampuan lainnya. Semua hal ini mempengaruhi tingkat kebugaran siswa di SSB GPD sidoarjo KU-14 tahun dengan rata-rata sedang.

#### Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mukamat Choirul Huda yang berjudul "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro". Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa dari 128 jumlah keseluruhan siswa X-MIA 2, X-MIA 3, X IIS 2, dan X-IIS 3 memiliki rata-rata waktu tempuh 18,67 menit. Terdapat 17 siswa dengan tingkat kebugaran sedang. 30 siswa dengan tingkat kebugaran kurang dan 81 siswa dengan tingkat kebugaran yang dikategorikan sangat kurang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang saya teliti yaitu terletak pada instrumen tes lari 2.4 km. Perbedaannya yaitu penelitian ini dilakukan pada siswa SMA yang berjumlah 128 orang dari 4 kelas X sedangkan peneliti sendiri dilakukan

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA  
(Studi Pada Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun)

pada siswa sekolah sepak bola di gelora putra delta sidoarjo yang ber-umur 14 tahun dan berjumlah 18 pemain.

2. Penelitian yang dilakukan Ichsan Madani Hasibuan yang berjudul “Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiavaskuler *Personal Trainer* PR60 *Workout Centre* Surabaya”. Hasil dari penelitian ini adalah dari 5 responden terdapat 3 responden yang tergolong dalam kategori sedang, 1 responden tergolong kategori baik dan 1 responden lainnya dikategorikan kurang. Mereka memiliki waktu rata-rata 13,31 menit. Perbedaan penelitian relevan dengan peneliti sendiri yaitu pada sampel penelitian, sampel penelitian ini dilakukan pada *Personal Trainer* di PR60 *Workout Centre* Surabaya dan jumlah responden yang berjumlah 5 orang. Persamaan dalam penelitian ini dan peneliti sendiri adalah instrumen tes yang dilakukan dengan menggunakan tes lari 2.4 km.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Azizil Fikri dengan judul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 18 mahasiswa 8 orang (44,44%) diantaranya memiliki kesegaran jasmani baik sekali, 6 orang (33,33%) memiliki kesegaran jasmani baik dan 4 orang (22,22%) lainnya memiliki tingkat kesegaran yang kurang baik. Dari 18 mahasiswa tersebut mereka memiliki rata-rata waktu selama 10,47 menit dengan waktu minimal 9,33 menit dan waktu maksimal 14,20 menit. Persamaan penelitian relevan dengan peneliti sendiri yaitu pada instrumen tes yang dilakukan dengan menggunakan tes lari 2,4 km dan sampel tes yang berjumlah 18 orang.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil survei dan pembahasan dari bab dan tabel-tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 18 pemain di Sekolah Sepak Bola Gelora Putra Delta Sidoarjo, mereka memiliki rata-rata waktu 15,34 menit dan rata-rata  $VO_2Max$  sebesar 35,9 yang dapat dikategorikan “Sedang”. Dilihat dari hasil tersebut bisa dikatakan tingkat kebugaran pemain di SSB Gelora Putra Delta KU-14 tahun ini masih kurang memuaskan dan tentunya mereka masih membutuhkan latihan yang bisa meningkatkan daya tahannya untuk menunjang performa bermain dan tentunya untuk meningkatkan prestasi mereka.

### **Saran**

1. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran seorang pemain dan membuat program latihan yang dapat meningkatkan daya tahan seorang pemain.

2. Bagi pelatih dapat melakukan tes lari 2400 meter secara rutin untuk mengukur dan melihat perkembangan  $VO_2Max$  seorang pemain.
3. Bagi pemain agar dapat menjaga kebugarannya masing-masing dengan mengkonsumsi makanan yang dapat memenuhi gizinya dan berolahraga secara rutin untuk meningkatkan prestasinya.
4. Bagi pemain agar lebih serius ketika melakukan latihan fisik agar mereka dapat hasil yang maksimal dari latihan yang telah diberikan seorang pelatih.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arindra Wahyu Nugraha dan M. Nur Bawono. 2015. “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki Kelas Vii Di Kota Dan Di Desa (studi kasus pada tingkat aktivitas fisik siswa dan partisipasi kegiatan olahraga di Kabupaten Bojonegoro)”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol .03 :hal. 36 – 45. Diakses pada 03 april 2019
- Baro et.al. 2016. “Physical Fitness and Wellness Challenge in the 21 st Century”. *Int. J. Phys. Ed. Fit. Sports*. Vol. 5 (1):pp 29-32
- Basak and Dutta. 2016. “A Comparative Study Of Physical Fitness Parameters Between General College Students And Training College Students”. *Int. J. Exp. Res. Rev*. Vol. 4:pp 26-30
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United State of America: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. 2014b. *Metode Statistika untuk Analisis Data Bidang Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Depdiknas. (2004). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*.

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA  
(Studi Pada Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo KU-14 Tahun)

Jakarta.

FIFA. Education and Technical Development  
“Youth Football” Switzerland.

Fikri Azizil. 2018.”Studi Tentang Tingkat  
Kesegaran Jasmani Mahasiswa  
Penjaskes STKIP - PGRI  
Lubuklinggau”. *Jurnal  
Gelanggang Olahraga*. Vol 1.  
Diakses 2 April 2020.

Hasibuan Ichsan Madani dan Susanto Indra  
Himawan. 2019.”Analisis  
Tingkat Daya Tahan  
Kardiovaskular *Personal  
Trainer PR60 Workout Centre  
Surabaya*”. *Jurnal Kesehatan  
Olahraga*. Vol 7. Diakses 28  
April 2020.

Hidayat Wahyu, dan Rahayu, Setya,  
2015.”*Evaluasi Program  
Pembinaan Prestasi  
Sepakbola Klub Persibas  
Banyumas*”. *Journal of Sport  
Science*, 4(2):10-15

Huda, Mukamat Choirul dan T. Syam Abdul  
Rachman. 2015.”Survei Tingkat  
Kebugaran Jasmani Siswa SMA  
Negeri 2 Bojonegoro”. *Jurnal  
Pendidikan Olahraga dan  
Kesehatan*. Vol.03. Diakses 28  
April 2020.

Nawawi, Hadari. (2007). *Metode Penelitian  
Bidang Sosial*. Yogyakarta:  
Gajah Mada University Press.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian  
Kuantitatif, Kualitatif, dan  
R&D*. Bandung: Alfabeta.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran  
Olahraga*. Jakarta : Rajawali  
Pers.

[www.FIFA.com](http://www.FIFA.com) (Fifa Youth Football,  
Diakses 24 april 2020)